



SÁLF3JÁ05

Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2022

Jákvæð sálfræði

Kennari:	Erla Brimdís Birgisdóttir (EBB) erla@fsu.is
----------	---

Áfangalýsing:

Í áfanganum kynnst nemendur jákvæðri sálfræði og læra leiðir til að efla sjálfsmýnd sína, eigin hæfni, jákvætt hugarfar, tilfinningagreind og sjálfsþekkingu. Fjallað verður um uppruna jákvæðrar sálfræði, helstu viðfangsefnum hennar sem eru m.a. styrkleikar, tilfinningar, hamingja, þakklæti, bjartsýni og flæði. Eins verður fjallað um mikilvægar rannsóknir og kenningar innan greinarinnar. Nemendur fá að kynnst núvitund og framkvæmd núvitundar, einnig verður farið yfir leiðir til að tileinka sér núvitund í daglegu lífi. Nemendur munu skoða aðrar hagnýtar æfingar sem allar hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum og hugsunum. Mikil áhersla verður lögð á virkni (verkefnavinnu) nemenda bæði innan og utan kennslustofunnar.

Undanfari: SÁLF2IN05 eða sambærilegur inngangsáfangi

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- Jákvæðri sálfræði sem fræðigrein og hvernig er hægt að nýta sér hana í daglegu lífi
 - Fjallað verður um hvernig er hægt að nýta sér eigin styrkleika til þess að gera líf sitt betra og hvernig hægt er að þjálfra sig til þess að ná settum markmiðum.
- Leitast verður við að auka skilning nemenda á eigin getu og hæfni
- Æfingar og verkefni miðast að því að bæta sjálfsmýnd og auka sjálfstraust nemenda

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Ígrunda eigin tilfinningar og hugsanir
- Nýta sér gagnrýna hugsun til þess að meta heimildir og gögn
- Beita aðferðum til slökunar
- Skoða sína eigin kosti og galla
- Endurmeta og skoða eigin viðhorf til lífsins með markvissum æfingum
- Tileinka sér jákvæða afstöðu til lífsins
- Vinna með eigin styrkleika

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Nýta sér leiðir jákvæðrar sálfræði í átt að jákvæðari lífsstíl
- Notfæra sér skapandi og lausnamiðaða hugsun og sína eigin styrkleika
- Bæta eigið sjálfsmat
- Efla þekkingu á sjálfum sér og tileinka sér jákvæð lífsgildi
- Greina og koma í veg fyrir neikvæðar hugsanir

Námsefni:

- Efni frá kennara
- ljósrít,
- annað efni sem að kennari bendir á,
- gögn á netinu o.fl.,

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1.	6. janúar – 7. janúar	<ul style="list-style-type: none"> - Kennsla hefst fimmt. 6. janúar. - Námsáætlun áfangans kynnt 	
2 - 3	10. janúar – 21. janúar	<ul style="list-style-type: none"> - Hvað er jákvæð sálfræði? - Upphafið - kenningar - Núvitund og jákvæðar tilfinningar 	Verkefnavinna
4 - 5	24. janúar - 4. febrúar	<ul style="list-style-type: none"> - Núvitund + þakklæti - Tilfinningar (neikvæðar, mismunandi) og streita - Fimm leiðir að vellíðan 	Verkefnavinna Podcast verkefni
6 - 7	7. febrúar - 18. febrúar	<ul style="list-style-type: none"> - Geðheilbrigði - Hamingja – leitun að hamingju - Hamingjustefnur - Kvarðar 	Verkefnavinna 1. <u>lotupróf</u>
8 - 9	21. febrúar – 4. mars	<ul style="list-style-type: none"> - Hugsun hegðun og líðan - Að hafa áhrif á hugsanir sínar - Bjartsýni - Líkamsímynd 	Verkefnavinna Heimildaverkefni
10 - 11	7. mars - 18. mars	<ul style="list-style-type: none"> - Rannsóknir - Viðhorf og gildi - Þrautsegja og sjálfstjórn 	Verkefnavinna 2. <u>lotupróf</u>
12 -14	21. mars – 8. apríl	<ul style="list-style-type: none"> - Styrkleikar - Að nýta styrkleika sína 	Verkefnavinna

15 -	11. apríl – 15. apríl	Páskafri	
16 - 17	20. apríl – 29. apríl	- Styrkleikar - Að nýta styrkleika sína	Styrkleikaverkefni
18	2. maí – 6. maí	- Skrap	Sjúkrapróf Síðustu skil á verkefnum.

Sérreglur áfangans:

Til þess að standast kröfur áfangans verða nemendur að taka bæði lotupróf hans og ná meðaleinkunninni 4,5 sem er jafnframt sú lágmarkseinkunn sem nemendur þurfa að ná sem heildareinkunn áfangans. Nemendur fá 0 fyrir þau verkefni sem ekki er skilað. Kennara ber ekki skylda til að taka við verkefnum eftir að tilskilinn skiladagur þeirra er liðinn hjá, þó hvetur kennari hvetur nemendur til að vera í sambandi við sig ef eitthvað kemur uppá.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Lotupróf	2. lotupróf á önninni	30%
Annarverkefni	Verkefni annarinnar	40%
Verkefni	Heimildaverkefni/ritgerð	10%
Skýrsla	Styrkleikaverkefni	10%
Ástundun	Virkni, mæting og þátttaka	10%
Samtals		100%

Samningur um skólasókn: Á þessu skólaári (2021-2022) er eins og áður samningur í boði fyrir þá nemendur sem eru fæddir 2002 og fyrr ef þeir eiga erfitt með að mæta í tíma t.d vegna vinnu.

Ætlast er til að nemendur séu virkir á Innu og fylgist með, mæti í próf og skili verkefnum á þeim tíma sem þeim er ætlaður.

Ath. að dagsetningar geta breyst. Tilkynnt verður um próf með a.m.k. viku fyrirvara, bæði í tímum og í Innu.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.